

# Förebygga sömnproblem



## Förebygga sömnproblem enligt American Sleep Disorder Association och Buckwroth and Dishman 2002.

- Undvik konsumtion av koffein 3-4 timmar innan sänggåendet.
- Sluta röka
- Undvika alkoholhaltiga drycker 4-6 timmar innan sänggåendet.
- Regelbunden motion befrämjar sömnen, för vissa människor kan motion dock motion innan läggdags ge motverkande effekt.
- Minst 6 timmar motionsfritid innan läggdags rekommenderas.
- Ett mörkt, tyst och komfortabelt sovrum är viktigt.
- Undvik större måltider omedelbart innan sänggåendet. Mjölksprodukter och lättare ”snacks” kan dock vara positiva
- Försök endast sova när du känner dig sömning.
- Vakna alltid vid en viss tid på morgonen och gå upp snarast möjligt.
- Använd sovrummet endast för sömn (och sex)
- Undvik tupplurar under dagtid.